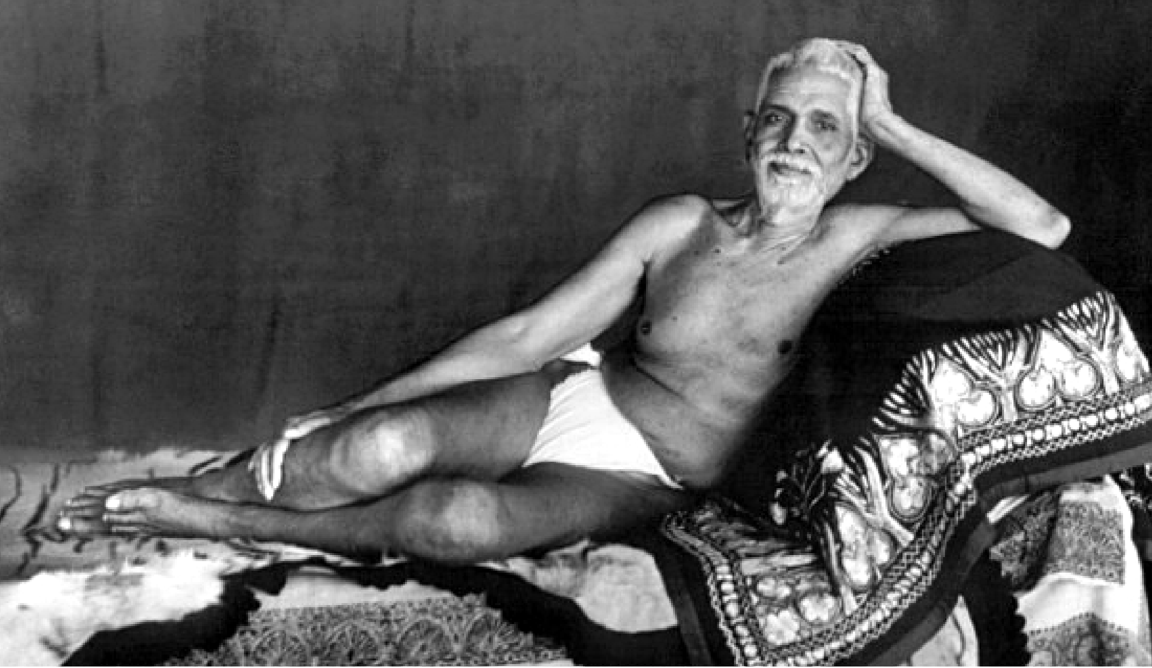


ഉപദേശസാരം

ഭഗവാൻ രമണമഹർഷി

ഉപദേശസാരം

ഭഗവാൻ രമണമഹർഷി

E-book Published By
http://malayalamebooks.org/
June 2012

മുഖവുര

ഉപദേശസാരം എന്ന പേരു സൂചിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ രമണ മഹർഷിയുടെ ഉപദേശങ്ങളുടെ സാരമാണ് ഈ ലഘുകൃതി. ഉപദേശസാരം രചിക്കപ്പെടുവാനുള്ള സാഹചര്യം ഇപ്രകാരമാണ്. മഹർഷിയുടെ ഭക്തനായ മുരുകനാർ ഈശ്വരന്റെ വിവിധലീലകൾ വർണ്ണിക്കുന്ന ഒരു കാവ്യം രചിക്കുകയായിരുന്നു. അതിലൊരിടത്ത് വൈദികകർമ്മങ്ങളേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമായി മറ്റൊന്നുമില്ലെന്നു വിശ്വസി ച്ചുകൊണ്ട് യാഗാദികളിൽ മുഴുകി ദാരുകവനത്തിൽ വസിച്ചിരുന്ന ഒരു കൂട്ടം ഋഷിമാർക്കു ശിവൻ ജ്ഞാനോപദേശം നല്കുന്ന ഒരു സന്ദർഭമുണ്ട്. ശിവൻ നേരിട്ടു നല്കിയ ഈ ഉപദേശം താൻ രചി ക്കുന്നത് ഉചിതമായിരിക്കില്ലെന്നു തോന്നിയ മുരുകനാർ, ഈ ഉപദേശഭാഗം രമണമഹർഷി സ്വയം രചിക്കണമെന്ന് അദ്ദേഹ ത്തിനോട് അപേക്ഷിച്ചു. മുരുകനാരോട് വളരെയധികം വാത്സല്യ

മുണ്ടായിരുന്ന മഹർഷി ഉടൻ അതിനു സമ്മതിക്കുകയും ചെയ്തു. ഈ ഉദ്ദേശത്തോടെ രമണമഹർഷി ഒറ്റയിരുപ്പിൽ മുപ്പതു തമിഴ് ശ്ലോകങ്ങളുള്ള 'ഉപദേശ ഉണ്ടിയാർ' രചിച്ചു. പിന്നീട് മഹർഷി തന്നെ ഈ കൃതിയെ 'ഉപദേശസാരം' എന്നപേരിൽ സംസ്കൃതത്തിലും, തെലുങ്ക്, മലയാളം എന്നീ ഭാഷകളിലും പരിഭാഷപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തു.

മഹർഷികളുടെ കൃതികളിൽ ഒരു പക്ഷേ ഏറ്റവുമധികം പേർ ഭാഷ്യം രചിച്ചിട്ടുള്ളത് ഉപദേശസാരം എന്ന ഈ കൃതിയ്ക്കായിരിക്കാം. കാവ്യകണ്ഠ ഗണപതി മുനി, നരസിംഹസ്വാമി, സാധു ഓം, ഏ. ആർ. നടരാജൻ, ആർഥർ ഓസ്ബോൺ, ജനറൽ ചാഡ്‌വിക്, സ്വാമി ദയാനന്ദ, സ്വാമി തേജോമയാനന്ദ, വിശ്വനാഥ സ്വാമി എന്നിങ്ങനെ നിരവധി പണ്ഡിതവര്യന്മാർ ഉപദേശസാരത്തിനു ഭാഷ്യം രചിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിൽ ഗണപതിമുനിയുടെ ഭാഷ്യം

സംസ്കൃതപരിഭാഷയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി സംസ്കൃതത്തിൽ രചിക്കപ്പെട്ടതാണ്. തമിഴിലുള്ള ഉപദേശ ഉണ്ടിയാർ എന്ന കൃതിയ്ക്കാണു സാധു ഓം ഭാഷ്യമെഴുതിയിട്ടുള്ളത്.

ഉപദേശസാരം എന്ന ഈ ഇ–പുസ്തകം തയ്യാറാക്കുവാനായി അധികവും ആശ്രയിച്ചിട്ടുള്ളത് മേൽപറഞ്ഞ രണ്ടു ഭാഷ്യങ്ങളെയാണ്. ഈ പരിഭാഷയിൽ എന്തെങ്കിലും തെറ്റുകളോ കുറവുകളോ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ മാന്യവായനക്കാർ അതു ദയവായി ചൂണ്ടിക്കാണിക്കണമെന്നപേക്ഷിക്കുന്നു.

പ്രസാധകൻ

ഉപദേശസാരം

കർതുരാജ്ഞയാ പ്രാപ്യതേ ഫലം
കർമ്മ കിം പരം കർമ്മ തജ്ജഡം 1

ഈശ്വരന്റെ ആജ്ഞയാൽ കർമ്മഫലം വന്നുചേരുന്നു. കർമ്മം എങ്ങനെ പരമശ്രേഷ്ഠമാകും? അതു ജഡമാണല്ലോ.

കൃതിമഹോദധൌ പതനകാരണം
ഫലമശാശ്വതം ഗതിനിരോധകം 2

കർമ്മത്തിന്റെ ഫലം നശ്വരമാണ്. അതിനാൽ ജീവൻ കർമ്മത്തിന്റെ മഹാസമുദ്രത്തിൽ പതിക്കുവാൻ അതു കാരണമാകുന്നു. മോക്ഷത്തിലേയ്ക്കുള്ള പ്രയാണത്തിനും അതു തടസ്സമാകുന്നു.

ഈശ്വരാർപിതം നേച്ഛയാ കൃതം
ചിത്തശോധകം മുക്തിസാധകം 3

ഈശ്വരനിൽ അർപ്പിച്ചുകൊണ്ടും, ഫലത്തിൽ ഇച്ഛയില്ലാതെയും ചെയ്യപ്പെടുന്ന കർമ്മം ചിത്തത്തെ ശുദ്ധമാക്കുകയും ജീവനെ മോക്ഷത്തിലേയ്ക്കു നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കായവാങ്മനഃ കാര്യമുത്തമം
പൂജനം ജപശ്ചിന്തനം ക്രമാത് 4

ശരീരം, വാക്ക്, മനസ്സ് എന്നിവയാൽ ചെയ്യപ്പെടുന്ന ആദ്ധ്യാത്മിക സാധനകളായ പൂജ, ജപം, ധ്യാനം എന്നിവ ക്രമത്തിൽ ഒന്നു മറ്റൊന്നിനേക്കാൾ ഉത്തമമാണ്. (ജപം പൂജയേക്കാളും, ധ്യാനം ജപത്തേക്കാളും ശ്രേഷ്ഠമാണ് എന്നു സാരം).

ജഗത ഈശധീയുക്തസേവനം
അഷ്ടമൂർത്തിഭൃദ്ദേവപൂജനം 5

ഈശ്വരൻ തന്നെയാണ് ഈ ലോകം എന്ന ബോധത്തോടെയുള്ള സേവനം അഷ്ടമൂർത്തികളുടെ രൂപം ധരിച്ചിരിക്കുന്ന ഈശ്വരന്റെ പൂജനം തന്നെയാണ്. (പൃഥ്വീ മുതലായ പഞ്ചഭൂതങ്ങൾ, സൂര്യൻ, ചന്ദ്രൻ, ജീവാത്മാവ് എന്നിവയാണ് ഈശ്വരന്റെ എട്ടു മൂർത്തികൾ).

ഉത്തമസ്തവാദുച്ചമന്ദതഃ
ചിത്തജം ജപധ്യാനമുത്തമം 6

സ്തോത്രങ്ങൾ ചൊല്ലി ഈശ്വരനെ സ്തുതിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠം ഈശ്വരനാമം ഉച്ചത്തിൽ ജപിക്കുന്നതാണ്. ശബ്ദമുണ്ടാക്കാതെയുള്ള ജപം അതിലും ശ്രേഷ്ഠമാണ്. മാനസികമായ ജപമാണ് ഏറ്റവും ഉത്തമം. അതു തന്നെയാണ് ധ്യാനവും.

ആജ്യധാരയാ സ്രോതസാ സമം
സരലചിന്തനം വിരലതഃ പരം 7

ഇടതതവില്ലാതെ ഒഴുകുന്ന നെയ്യിന്റെ ഒഴുക്കു പോലെയും നദീ പ്രവാഹം പോലെയുമുള്ളതും ഏകാഗ്രവുമായ ധ്യാനം ഇട മുറിഞ്ഞുള്ള ധ്യാനത്തിനേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമാണ്. (ധ്യാനം എന്ന അർത്ഥത്തിലാണ് ചിന്തനം എന്ന പദം ഇവിടെ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഏകാഗ്രമായ ചിന്തനം തന്നെയാണു ധ്യാനം).

ഭേദഭാവനാത് സോfഹമിത്യസൗ
ഭാവനാfഭിദാ പാവനീ മതാ 8

തന്നിൽനിന്നു ഭിന്നനായ ഈശ്വരനെ ധ്യാനിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ‘ഞാൻ അവനാകുന്നു (ഈശ്വരനാകുന്നു)’ എന്ന അഭേദധ്യാനം പാവനമാണെന്നു കരുതപ്പെടുന്നു. (ഞാൻ ഈശ്വരന്റെ ദാസൻ

ആകുന്നു എന്നിങ്ങനെ ഭേദബുദ്ധിയോടുകൂടിയുള്ള ധ്യാനത്തിനേക്കാൾ ഈശ്വരൻ എന്നിൽനിന്നു ഭിന്നനല്ല എന്ന ബോധത്തോടെയുള്ള ധ്യാനം ശ്രേഷ്ഠമാണെന്നു സാരം).

ഭാവശൂന്യസദ്ഭാവസുസ്ഥിതിഃ
ഭാവനാബലാദ് ഭക്തിരുത്തമാ 9

ധ്യാനത്തിന്റെ ബലത്താൽ ഉത്തമമായ ഭക്തിയുദിക്കുകയും, ചിത്തവൃത്തികൾ ഇല്ലാത്തതായ സദ്വസ്തുവിൽ നിലയുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഹൃത്സ്ഥലേ മനഃസ്വസ്ഥതാ ക്രിയാ
ഭക്തിയോഗബോധാശ്ച നിശ്ചിതം 10

ഹൃദയപത്മത്തിൽ മനസ്സിനെ സ്വസ്ഥമാക്കുകയാണു ശരിയായ കർമ്മം. അതു തന്നെയാണു യഥാർത്ഥ ഭക്തിയും, യോഗവും,

ജ്ഞാനവും എന്നതു നിശ്ചയമാണ്. (മനസ്സിന്റെ സ്വസ്ഥാനം ഹൃദയമാണ്. മനസ്സിനെ അതിലേയ്ക്കു ലയിപ്പിക്കുകയാണ് എല്ലാ സാധനകളുടെയും ലക്ഷ്യമെന്നു സാരം).

വായുരോധനാല്ലീയതേ മനഃ
ജാലപക്ഷിവദ്രോധസാധനം 11

പ്രാണനെ നിരോധിക്കുമ്പോൾ കൂട്ടിലടയ്ക്കപ്പെട്ട കിളിയെപ്പോലെ മനസ്സ് അടങ്ങുന്നു. അതുകൊണ്ട് പ്രാണനിരോധം (പ്രാണായാമം) മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുള്ള ഉപായമാകുന്നു.

ചിത്തവായവശ്ചിത് ക്രിയായുതാഃ
ശാഖയോർദ്വയീ ശക്തിമൂലകാ 12

ബോധം, കർമ്മം എന്നീ വ്യത്യസ്ത സ്വഭാവങ്ങളോടുകൂടിയ മനസ്സും, പ്രാണനും ഒരേ ശക്തിയുടെ തന്നെ രണ്ടു ശാഖ കളാകുന്നു. (അറിയുവാനുള്ള ശക്തിയുള്ള മനസ്സും, ക്രിയ ചെയ്യു വാനുള്ള ശക്തിയുള്ള പ്രാണനും ഒരേ ശക്തിയുടെ അംശങ്ങളാണ്. ഇവ രണ്ടും ഒരേ വൃക്ഷത്തിന്റെ രണ്ടു ശാഖകളെപ്പോലെ ബന്ധ പ്പെട്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ ഒന്നിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലൂടെ രണ്ടാമതി നെയും നിഷ്പ്രയാസം നിയന്ത്രിക്കുവാനാകും എന്നു താത്പര്യം).

ലയവിനാശനേ ഉഭയരോധനേ
ലയഗതം പുനർഭവതി നോ മൃതം 13

മനസ്സ് രണ്ടു വിധത്തിൽ അടങ്ങാറുണ്ട് ലയം വിനാശം എന്നിവ യാണിവ. ലയം താത്ക്കാലികമാണ്. ഒരിക്കൽ ലയിച്ച മനസ്സ് വീണ്ടും ഉണർന്നുവരും. എന്നാൽ മനോനാശം സംഭവിച്ചാൽ

പിന്നെ അതു വീണ്ടും ഉണർന്നുവരുന്നതല്ല. അതു മരിച്ചു കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

> **പ്രാണബന്ധനാല്ലീനമാനസം**
> **ഏകചിന്തനാന്നാശമേത്യദഃ** 14

പ്രാണനെ ബന്ധിക്കുമ്പോൾ മനസ്സ് ലയത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു. ഏകമായ ചിന്തയിലൂടെ ആ മനസ്സ് നാശമടയുന്നു. (പ്രാണനെ നിരോധിക്കുമ്പോൾ ശാന്തമാകുന്ന മനസ്സിനെ ആത്മവിചാരത്തിൽ ഉറപ്പിച്ചാൽ മനസ്സു നാശമടയുന്നു എന്നു സാരം).

> **നഷ്ടമാനസോത്കൃഷ്ടയോഗിനഃ**
> **കൃത്യമസ്തി കിം സ്വസ്ഥിതിം യതഃ** 15

മനോനാശം സംഭവിച്ച് സ്വസ്ഥിതിയെ പ്രാപിച്ച (സ്വസ്വരൂപത്തിൽ പ്രതിഷ്ഠിതനായ) ഉത്കൃഷ്ടനായ യോഗിയ്ക്കു പിന്നെ എന്താണു ചെയ്യുവാനുള്ളത്?

> **ദൃശ്യവാരിതം ചിത്തമാത്മനഃ**
> **ചിത്ത്വദർശനം തത്ത്വദർശനം** 16

ദൃശ്യങ്ങളിൽനിന്നു പിൻതിരിഞ്ഞ മനസ്സ് സ്വയം ബോധസ്വരൂപമാണെന്നറിയുന്നതാണ് യഥാർത്ഥജ്ഞാനം. (വിഷയങ്ങളിൽനിന്നു പിൻതിരിഞ്ഞ മനസ്സ് 'ഞാനാര്?' എന്നന്വേഷിക്കുന്നതിന്റെ ഫലമായി സ്വസ്വരൂപം ബോധമാത്രമാണെന്നു തിരിച്ചറിയുന്നു. ഇതു തന്നെയാണു തത്ത്വദർശനം എന്നു താത്പര്യം).

> **മാനസം തു കിം മാർഗണേ കൃതേ**
> **നൈവ മാനസം മാർഗ ആർജവാത്** 17

'എന്താണു മനസ്സ്' എന്ന് അന്വേഷിക്കുമ്പോൾ മനസ്സു തന്നെ ഇല്ലാതാകുന്നു. മനോനാശത്തിനുള്ള ഏറ്റവും സരളമായ മാർഗ്ഗം ഇതുതന്നെയാണ്.

വൃത്തയസ്ത്വഹംവൃത്തിമാശ്രിതാഃ
വൃത്തയോ മനോ വിദ്ധ്യഹം മനഃ 18

ചിത്തവൃത്തികളെല്ലാം തന്നെ അഹംവൃത്തിയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ചിത്തവൃത്തികൾ തന്നെയാണു മനസ്സ്. അതുകൊണ്ട്, ഈ 'ഞാൻ' തന്നെയാണു മനസ്സ് എന്നറിയുക. (ചിന്തകളുടെ സമൂഹമാണു മനസ്സ്. 'ഞാൻ ശരീരമാണ്' എന്ന വൃത്തിയാണ് എല്ലാ ചിന്തകൾക്കും ആധാരം. അതില്ലാതെ ഒരു ചിന്തയ്ക്കും നിലനിൽക്കാനാവില്ല. അതുകൊണ്ട് 'അഹംവൃത്തി' തന്നെയാണു മനസ്സിനു മൂലകാരണമായ വൃത്തിയെന്നു താത്പര്യം).

അഹമയം കുതോ ഭവതി ചിന്വതഃ
അയി പതത്യഹം നിജവിചാരണം 19

ഈ 'ഞാൻ' എവിടെനിന്നാണ് ഉദിക്കുന്നതെന്ന് അന്വേഷിക്കുന്നവന്റെ 'ഞാൻ' വീണുപോകുന്നു (മരിച്ചു വീഴുന്നു). ഇതാണ് ആത്മവിചാരം. (ശരിയായ ആത്മവിചാരം ചെയ്യുന്നവന്റെ അഹം വൃത്തി എന്നന്നേയ്ക്കുമായി വിലയിക്കുന്നുവെന്നു സാരം).

അഹമി നാശഭാജ്യഹമഹംതയാ
സ്ഫുരതി ഹൃത്സ്വയം പരമപൂർണസത് 20

'ഞാൻ' എന്ന വൃത്തി നശിക്കുമ്പോൾ പരമവും പൂർണ്ണവുമായ സത്ത് 'ഞാൻ', 'ഞാൻ' എന്നിങ്ങനെ ഹൃദയത്തിൽ സ്ഫുരിക്കുന്നു (തുടിക്കുന്നു). (സ്ഥൂലശരീരത്തിലെ ഒരവയവമായ ഹൃദയത്തിനെയല്ല, നെഞ്ചിന്റെ വലതു ഭാഗത്തു സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ആദ്ധ്യാത്മിക

ഹൃദയത്തിനെയാണ് രമണമഹർഷി ഈ ശ്ലോകത്തിൽ പരാമർശിച്ചിരിക്കുന്നത്).

ഇദമഹംപദാഭിഖ്യമന്വഹം
അഹമി ലീനകേ*f*പ്യലയസത്തയാ 21

'ഞാൻ' എന്ന ചിത്തവൃത്തി (സുഷുപ്തിയിൽ) ലയിക്കുമ്പോഴും 'ഞാൻ' എന്ന സത്ത ഒരിക്കലും (മൂന്നവസ്ഥകളിലും) ലയിച്ചു പോകാതെ സദാ നിലനിൽക്കുന്നു.

വിഗ്രഹേന്ദ്രിയപ്രാണധീതമഃ
നാഹമേകസത്തജ്ജഡം ഹ്യസത് 22

ശരീരം, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ, പ്രാണൻ, ബുദ്ധി, അജ്ഞാനം എന്നിവയെല്ലാം അസത്തും ജഡവുമാണ്. അതിനാൽ അവയൊന്നും ഏകവും സത്തുമായ 'ഞാൻ' അല്ല.

സത്ത്വഭാസികാ ചിത് ക്വവേതരാ
സത്തയാ ഹി ചിത് ചിത്തയാ ഹ്യഹം 23

സത്തിനെ (ഉണ്മയെ) പ്രകാശിപ്പിക്കാൻ അതിൽനിന്നു ഭിന്നമായ ഒരു ചിത്ത് (ബോധം) എവിടെയാണുള്ളത്? എവിടെയുമില്ല. അതിനാൽ സത്തുതന്നെയാണു ബോധം. 'ഞാൻ' എന്നത് വാസ്തവത്തിൽ ആ ബോധം തന്നെയാണ്. (സത്ത് ഏകമായതിനാൽ അതിനെ അറിയാൻ വേറെയൊരു വസ്തു ഉണ്ടാകാൻ വയ്യ. അതുകൊണ്ട് അതു സ്വയം അറിയുന്നു. അതു തന്നെ യഥാർത്ഥ 'ഞാൻ' എന്നു താത്പര്യം).

ഈശജീവയോർവേഷധീഭിദാ
സത്സ്വഭാവതോ വസ്തുകേവലം 24

ജീവനും ഈശ്വരനും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം ഉപാധി, അറിവ് എന്നിവയിൽ മാത്രമാണ്. കേവലമായ സത്താണ് ഈ രണ്ടിന്റെയും യഥാർത്ഥ സ്വഭാവം.

വേഷഹാനതഃ സ്വാത്മദർശനം
ഈശദർശനം സ്വാത്മരൂപതഃ 25

ശരീരമനോബുദ്ധികളാകുന്ന ഉപാധികളുമായുള്ള താദാത്മ്യത്തെ ത്യജിച്ചാൽ ആത്മദർശനം ലഭിക്കുന്നു. ഈശ്വരൻ ആത്മസ്വരൂപനാണ്. അതിനാൽ ആത്മദർശനം ഈശ്വരദർശനം തന്നെയാണ്.

ആത്മസംസ്ഥിതിഃ സ്വാത്മദർശനം
ആത്മനിർദ്വയാദാത്മനിഷ്ഠതാ 26

ആത്മാവ് രണ്ടല്ലാത്തതിനാൽ ആത്മാവിനെ അറിയുക എന്നത് സ്വയം ആത്മാവായി ഇരിക്കുന്നതുതന്നെയാണ്. ഇതുതന്നെയാണ്

ആത്മനിഷ്ഠ. (മറ്റുള്ള അറിവുകളിൽ അറിയുന്നവനും അറിയപ്പെടുന്നതും രണ്ടാണ്. എന്നാൽ ആത്മജ്ഞാനത്തിൽ ഇവ രണ്ടും ഒന്നാണ്. എന്തെന്നാൽ അറിയുന്നവനും അറിയപ്പെടുന്നവനും ഒരേ ആത്മാവാണ്. ആത്മാവിനെ താനായി അറിഞ്ഞാൽ അതോടെ ആത്മനിഷ്ഠയും കൈവരുന്നു എന്നു താത്പര്യം).

ജ്ഞാനവർജിതാƒജ്ഞാനഹീനചിത്
ജ്ഞാനമസ്തി കിം ജ്ഞാതുമന്തരം 27

ജ്ഞാനവും അജ്ഞാനവും ഇല്ലാത്തതാണ് ശുദ്ധബോധം. അതിൽ നിന്നു ഭിന്നമായി മറ്റെന്താണ് അറിയാനുള്ളത്?

കിം സ്വരൂപമിത്യാത്മദർശനേ
അവ്യയാഭവാ?പൂർണചിത്സുഖം 28

തന്റെ സ്വരൂപമെന്താണെന്ന് അന്വേഷിച്ച് സ്വാത്മാവിനെ അറിഞ്ഞു കഴിഞ്ഞാൽ അവിടെ അനാദിയും, അനന്തവും, അഖണ്ഡവും പൂർണ്ണവും സച്ചിദാനന്ദം മാത്രം അവശേഷിക്കുകയും പ്രകാശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ബന്ധമുക്ത്യതീതം പരം സുഖം
വിന്ദതീഹ ജീവസ്തു ദൈവികഃ 29

ഈ സ്ഥിതിയിൽ ജീവൻ ദൈവികനായിത്തീരുകയും ബന്ധത്തിനും മുക്തിയ്ക്കും അപ്പുറത്തുള്ള പരമസുഖം അനുഭവിക്കു കയും ചെയ്യുന്നു.

അഹമപേതകം നിജവിഭാനകം
മഹദിദം തപോ രമണവാഗിയം 30

'ഞാൻ' ഇല്ലാതായി സ്വയം ആത്മാവായി വിളങ്ങുന്നതുതന്നെയാണ് മഹത്തായ തപസ്സ്. ഇതു രമണവാണിയാണ്. (ആത്മാവായി നിരന്തരം നിലയുറപ്പിക്കുന്നതു തന്നെ ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠമായ തപസ്സ്. ഈ ശ്ലോകം മാത്രമല്ല ഉപദേശസാരം എന്ന ഈ കൃതി മുഴുവൻ രമണവാണിയാണെന്നു സാരം).

ഉപദേശസാരം സമാപ്തം